



**Die unbeschwerte Unbekümmertheit, mit der Kinder singen, weicht im Erwachsenenalter dem Schamgefühl. Unglücklicherweise. Denn wer singt, ist gesünder.**

Es darf als unmittelbare Sprache und Gestaltungsmittel der Gefühle bezeichnet werden. So gehört es ebenso zur Natur des Menschen wie seine Sprachfähigkeit. Beim Singen werden unsere Lebenskräfte aktiviert. Das ist unmittelbar gesundheitsfördernd. Wer singt, atmet tiefer, was sich günstig auf die Sauerstoffversorgung mit vitalisierendem Effekt auswirkt. Die Herzratenvariabilität (Fähigkeit, die Frequenz des Herzrhythmus anzupassen), ein wichtiger Aspekt der gesunden Herzfunktion, erhöht sich. Außerdem steigert Singen unsere Immunabwehr, denn es kurbelt die Produktion des Antikörpers Immunglobulin A an. Der eigene Gesang kann uns eine immer und an jedem Ort verfügbare Heilquelle sein.

**? Das klingt ja nach einem Wundermittel mit ausschließlich positiven Nebenwirkungen.**

Stimmt, ist wirklich erstaunlich. Singen macht gesund, glücklich, schlau und sexy. Das lässt sich heute durch Fakten belegen. Vor zwanzig Jahren war es völliges Neuland über die Wirkung des Gesangs auf der Basis von wissenschaftlichen Erkenntnissen zu sprechen. Es gab schlichtweg keine. Das Thema interessierte die Wissenschaft bis dahin nicht im Geringsten. Allerdings gab es praktisches Erfahrungswissen in allen Kulturen der Welt, die mich – ebenso wie

*Singen ist eine Heilquelle,  
die uns überall und zu jeder Zeit  
zur Verfügung steht.*

Heilsamer Gesang für Körper, Geist und Seele

# Wer singt, gewinnt

Naturarzt-Interview mit Dr. phil. Dipl. Päd. Karl Adamek

*Deutschland mag viele bedeutende Komponisten hervorgebracht haben. Ein Land der Sänger ist es nicht. Ein bisschen unter der Dusche trällern oder zur Radiomusik im Auto – das geht gerade noch. Doch aus der Alltagskultur hat sich das Singen, auch als verbindendes Gemeinschaftserlebnis, fast gänzlich verabschiedet. Leider. Denn es liegt in der menschlichen Natur. Evolutionswissenschaftler sind sich sicher, dass der Mensch gesungen hat, lange bevor er das Sprechen erlernte. Heute wissen wir außerdem: Singen hat eine heilsame Wirkung. Zu diesem Schluss kam Ende der 1980er Jahre bereits Musikpsychologe Dr. Karl Adamek. Der Naturarzt traf den Pionier der Gesangsforschung, der lebt, was er lehrt.*

**? Naturarzt: „Singen ist ein Gesundheitserreger“, formulierten Sie vor bereits zwanzig Jahren sehr einprägsam. Was brachte Sie zu dieser Erkenntnis?**

*Dr. Adamek:* Es entsprach meinen damals bahnbrechenden wissenschaftlichen Befunden zum Gesundheitsnutzen des Singens. Zur Wortschöpfung „Gesundheitserreger“ hat mich die Salutogenese des Medizinsoziologen Aaron Antonovsky inspiriert. Während sich die Medizin noch auf die Pathogenese, die Entstehung von Krankheiten und deren Bekämpfung kon-

zentrierte, rückte Antonovsky erstmals mit der Salutogenese die Frage nach der Entstehung von Gesundheit in den Mittelpunkt der Betrachtung.

**? Wie entsteht Gesundheit durch Singen?**

Ein singender Mensch kann meinen Forschungsergebnissen zufolge seine gesamten Potenziale besser entfalten als ein nicht singender. Mit Singen lassen sich negative, aber auch positiv überschießende Gefühle, die ebenfalls lebenshemmend sein können, bewältigen und ausgleichen.

## ? Ende der 1980er Jahre unternahmen Sie eine umfangreiche Studie, die bis heute einzigartig ist. Was kam dabei ans Tageslicht?

Das war eine individualpsychologisch-empirische Untersuchung zur Bedeutung des Singens für ein gesundes Leben mit mehr als eintausend Personen. Dabei zeigte sich: „Singer“ sind im statistischen Vergleich zu „Nicht-Singern“ durchschnittlich gesünder und zwar sowohl psychisch als auch physisch. Sie sind lebenszufriedener und glücklicher, ausgeglichener und zuversichtlicher, haben ein größeres Selbstvertrauen, sind belastbarer und leistungsstärker, häufiger guter Laune und verhalten sich im Durchschnitt sozial verantwortlicher und hilfsbereiter. Die Befunde zeigen eindeutig, dass diese Effekte maßgeblich durch das Singen bewirkt wurden. Meine sozialwissenschaftlichen Studienergebnisse wurden in den folgenden Jahren durch erste naturwissenschaftliche Detailforschungen und ihre Ergebnisse bestätigt.

## ? Unter anderem ja auch von neurobiologischer Seite...

Die Ergebnisse aus der Neurobiologie sind wegweisend. Singen fördert das gesunde Funktionieren unsers Gehirns von der frühesten Kindheit bis ins Alter. Der Mensch kurbelt zum Beispiel durch seinen Gesang, wenn dieser ohne Leistungsdruck stattfindet, unwillkürlich die Produktion sogenannter Glückshormone wie Serotonin und Dopamin im Gehirn an. Wir sind also in der Lage, uns in einen glücklichen Blick auf die Welt zu singen, was unsere konstruktive Handlungsfähigkeit erhöht und antidepressiv wirkt. Ein weiteres Beispiel ist das sogenannte Bindungshormon Oxytocin, das beim Singen verstärkt im Gehirn produziert wird. Wir brauchen Oxytocin, um Mitgefühl empfinden und uns sozial verhalten zu können. Singen kann die Empathiefähigkeit fördern, besonders, wenn es in Gemeinschaft stattfindet. Über die erhöhte Produktion der Glücks- und Bindungshormone stärkt es die sozialen Bindekräfte und den Gemeinsinn und wird somit zum Gestaltungsmittel für soziale Gemeinschaften. Zugleich werden durch Gesang Aggressionshormone abgebaut und Angst aufgelöst. Angst ist in unserer heutigen Zeit zu einem der größten psychischen Krankheitserreger geworden. Singen aktiviert die innere Hausapotheke. Welche Bedeutung ein bewusster Einsatz des Singens allein unter diesen Aspekten für die Zukunftsfähigkeit unserer Gesellschaften haben könnte,

## Naturarzt-Interview mit

Dr. phil. Dipl. Päd.

Karl Adamek,

Jahrgang 1952, Soziologe, Psychologe, Pädagoge, Musiker. Der Pionier der empirischen Singforschung bietet seit 30 Jahren Weiterbildungen zum

„Heilsamen Singen“ an. Er ist Autor und Komponist heilsamer Lieder und Initiator vielfältiger Projekte der Sozialkunst. Gründer von Il canto del mondo – Internationales Netzwerk zur Förderung der Alltagskultur des Singens e.V. unter der Schirmherrschaft von Yehudi Menuhin. Infos unter [www.heilsamessingen.de](http://www.heilsamessingen.de) und [www.cantomondo.de](http://www.cantomondo.de)



wird vor dem Hintergrund dieser Fakten vorstellbar. Die Menschheit scheint um ihres Überlebens willen einen qualitativen Sprung in Richtung Mitgefühl machen zu müssen. Da kann Singen helfen.

## ? Die meisten Menschen, die ich kenne, behaupten, sie könnten nicht singen.

Ja, leider meinen das Viele. Aber das ist eine gelernte Selbstabwertung, die auf einem irrtümlichen Maßstab beruht: dem der Kunst. Dieser Maßstab verbreitet Scham. Wie sagt ein indianisches Sprichwort? „Wer gehen kann, kann tanzen. Wer sprechen kann, kann singen.“ Dem kann ich nur zustimmen. Genauso wie jeder Mensch sein Sprechen sinnvoll nutzen kann, ohne Dichter zu sein, so kann er das Singen für sich nutzen lernen, ohne dass

„Wer gehen kann, kann tanzen.  
Wer sprechen kann, kann singen.“  
(Indianisches Sprichwort)

es einem künstlerischen Anspruch genügen muss. Das lohnt sich noch in jedem Alter zu beginnen, wie ich im Schutzraum meiner Kurse erfahre, die ich seit 30 Jahren gemeinsam mit der Musiktherapeutin Carina Eckes gebe. Diese Fähigkeiten des „Heilsamen Singens“, wie ich es Ende der 1980er Jahre benannte, und wie man es heute erfreulicherweise in vielfältigsten kreativen Ausprägungen in Deutschland findet, kann man zudem offenbar unbegrenzt für sich weiter entfalten.

## ? Wie lange müsste ich täglich singen, damit sich die vorteilhafte Wirkung auf meine Gesundheit entfalten kann? Kurz gefragt: Wann wirkt das „Medikament Singen“?

Schon nach 20 Minuten des Singens tritt eine deutliche Wirkung ein. Wer dies täglich praktiziert, entwickelt in der Regel sogenannte „inneren Melodien“, die diese Effekte über den Tag verlängern, obwohl dieses innere Singen für andere gar nicht zu hören ist.

## ? Es ist nie zu spät, aber immer höchste Zeit. Auch dafür, das Singen gesellschaftlich zu „reanimieren“?

Ich habe den Verein Il canto del mondo e. V. gegründet, ein Netzwerk zur Förderung der Alltagskultur des Singens, das ich seit 15 Jahren ehrenamtlich leite. Aus diesem sind auch die „Singenden Krankenhäuser e.V.“ hervorgegangen, die das gemeinschaftliche Singen in Gesundheitseinrichtungen fördern und damit die Genesung der Patienten. Die eigene Heilung und die des sozialen Umfeldes – das ist für mich eine untrennbare Einheit. In unserem Canto-Netzwerk ist jeder willkommen. Unser neuestes Projekt sind die „SingCafés international“. Hier geht es um die Schaffung von wöchentlichen, herzlichen und für jeden offenen Begegnungsräumen mit Menschen aus anderen Kulturen, ganz besonders auch mit geflohenen Menschen. Mit unserer eigenen Gesundheit schaffen wir so zugleich auch noch einen Beitrag zu einer gesunden Kultur.

## ? Das klingt hoffnungsvoll. Wie kann ich mir das „Heilsame Singen“ erschließen?

Leicht und unmittelbar. Jedes Singen, das aus einer leistungsfreien Haltung geschieht, ist schon heilsam. Alles, was Ihnen dabei gefällt, ist gut. Sie können sich ungestört hinsetzen und einfach mal zehn Minuten tief durch die Nase einatmen und sanft ausstöhnen, dann zwanzig Minuten auf einem beliebigen Ton entspannt tönen und nach innen lauschen. Danach fühlt sich erfahrungsgemäß jede(r) besser.

Das Interview führte *Naturarzt*-Redakteurin Verena Grein. ■

### Bitte beachten Sie:

Naturarzt-Beiträge sind urheberrechtlich geschützt. Die Rechte liegen beim Verlag. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechts ist ohne Zustimmung des Verlages strafbar. Dies gilt insbesondere für Nachdruck, Vervielfältigungen, Verwendung im Internet usw. Wir danken für Ihr Verständnis.